

**PENGARUH BERMAIN MELEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS SMK YPKK 1 SLEMAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



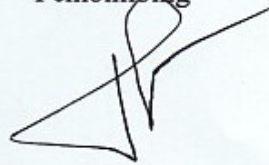
**Oleh:
Nancy Wida Wijaya
10601244230**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman”, yang disusun oleh Nancy Wida Wijaya, NIM 10601244230 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 26 Maret 2015
Pembimbing




Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman”, yang disusun oleh Nancy Wida Wijaya, NIM. 10601244230, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 26 Maret 2015
Yang Menyatakan,



Nancy Wida Wijaya
NIM. 10601244230

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman”, yang disusun oleh Nancy Wida Wijaya, NIM 10601244230, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 6 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si	Ketua Penguji		27/7 2015
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		24/7 2015
AM. Bandi Utama, M.Pd	Penguji I (Utama)		15/7 2015
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Penguji II (Pendamping)		24/7 2015

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Tidak ada kata terlambat untuk terus maju (penulis).
2. Kerjakan bagianmu dan serahkan semuanya pada Tuhan yang akan mengerjakan apa yang tidak bisa kamu kerjakan (penulis).
3. Jalani hidup dengan keyakinan diri jangan dengarkan kata negatif orang dan terus kerjakan apa yang kamu bisa kerjakan (penulis).
4. Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa harus kehilangan semangat (Whinston Chucill)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada orang yang saya sayangi:

1. Bapak Kardaya dan Ibu Wiwik Suryani terima kasih atas doa, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini. Mudah-mudahan ini bisa menjadi bentuk pengabdian saya.
2. Adikku tercinta Indiana Surya Wijaya yang telah memberi motivasi selama penulisan skripsi selesai hingga sampai sekarang.
3. Kekasih tercinta dan teman-teman yang selalu memberikan motivasi dan saran.

**PENGARUH BERMAIN MELEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS SMK YPKK 1 SLEMAN**

Oleh
Nancy Wida Wijaya
NIM 10601244230

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh proses latihan yang menjenuhkan sehingga perlu adanya variasi latihan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis adalah 24 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run test*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan antara bermain melempar shuttlecock terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler SMK YPKK 1 Sleman. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya signifikansi t hitung sebesar $25,280 > 2,06$ (t-tabel). (2) Besarnya rerata setelah diberikan latihan Bermain Melempar Shuttlecock meningkat sebesar 11,22%.

Kata kunci : *bermain, kelincahan, bulutangkis*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya, sehingga skripsi dengan judul "Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman dapat diselesaikan dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah dialami berbagai kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan POR dan Dosen Pembimbing yang selalu memberikan waktu, nasihat, saran, serta motivasi dan atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Dra. Rubiyati, M.Pd, Kepala SMK YPKK 1 Sleman dan siswa-siswi ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman, yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak, Ibu, Adik yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman PJKR F 2010 atas semua dukungan, saran, dan kritiknya.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga karya ini dapat memberi manfaat kepada para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 26 Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Hasil Penelitian	4
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Bulutangkis	6
2. Hakikat Latihan	7
3. Hakikat Kelincahan	8
4. Hakikat Bermain.....	10
5. Hakikat Bermain Melempar <i>Shuttlecock</i>	12
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	22
7. SMK YPKK 1 Sleman.....	25

B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Deskripsi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi Penelitian	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	35
1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan	35
2. Uji Prasyarat	37
3. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	37
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan.....	41
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi Hasil Penelitian	44
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	45
D. Saran-saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest Shuttle Run Test</i>	35
Tabel 2. Hasil <i>Posttest Shuttle Run Test</i>	36
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	38
Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	38
Tabel 5. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	39
Tabel 6. Presentase Peningkatan.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	29
Gambar 2. Grafik <i>pretest</i> kelincahan	36
Gambar 3. Grafik <i>posttest</i> kelincahan	37
Gambar 4. <i>Shuttle Run Test</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	48
Lampiran 2. Pelaksanaan tes <i>shuttle run</i>	68
Lampiran 3. Data hasil <i>pretest</i>	70
Lampiran 4. Data hasil <i>posttest</i>	71
Lampiran 5. Olah Data Penelitian.....	72
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi.....	83
Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta Ekstrakurikuler	84
Lampiran 9. Surat Keterangan SMK YPKK 1 Sleman.....	86
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi	87
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian.....	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia bulutangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak disukai berbagai kalangan masyarakat. Dari anak usia dini, remaja, dewasa hingga veteran. Perkembangan perbulutangkisan di Indonesia pun semakin hari semakin berkembang pesat. Banyak klub yang bermunculan di hampir setiap daerah di Indonesia. Selain pelatnas, pusdiklat dan klub pembinaan juga dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetapi guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa atau peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi

dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bisa mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Proses kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang dilaksanakan di SMK YPKK 1 SLEMAN belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan kelincahan siswa dalam bermain bulutangkis dirasa masih kurang. Masih banyak siswa yang belum mampu bermain bulutangkis dengan memanfaatkan satu lapangan penuh. Kebanyakan siswa masih pasif dan kesulitan menjangkau *shuttlecock* yang diberikan lawan. Siswa sering kali mengeluh kakinya berat untuk melangkah kesana kemari. Kelincahan dalam permainan bulutangkis yang kurang maksimal dalam bergerak akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bulutangkis dirasa masih kurang bervariasi, hal ini dimungkinkan kelincahan dalam bermain bulutangkis masih rendah. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan kelincahan dalam bermain bulutangkis, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar bulutangkis yang menunjang dalam permainan bulutangkis yang baik.

Bentuk permainan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis, terutama dalam usia muda

adalah bermain melempar *shuttlecock*. Bentuk permainan dengan melempar *shuttlecock* dari titik-titik sudut bulutangkis maka secara tidak sengaja siswa akan meningkatkan kelincahan tanpa di sadari oleh siswa tersebut. Dengan permainan melempar *shuttlecock* siswa akan merasa senang sehingga gerakan yang diulang-ulang dilakukan tidak terasa berat. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan bermain melempar *shuttlecock* dengan kelincahan dan proses pembelajaran bulutangkis sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Bermain Melempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kelincahan ekstrakurikuler bulutangkis terutama dalam melakukan teknik dasar bulutangkis dalam permainan bulutangkis.
2. Siswa masih pasif dan kesulitan menjangkau *shuttlecock* yang diberikan lawan.

3. Belum pernah ada penerapan bermain melempar *shuttlecock* untuk meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup tentang pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 SLEMAN.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

“Adakah pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 SLEMAN?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 SLEMAN.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Praktis

1. Bagi Guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan setelah mengetahui tingkat kelincahan dan kecepatan dalam bermain bulutangkis siswa dapat meningkatkan keterampilannya untuk berprestasi.

b. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan bagi semua unsur pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

Menurut Herman Subardjah (2002:13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan dua orang.

Menurut Imam Soejadi (1978:129), bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan, diatas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang teregang di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau servis, yaitu memukul bola dari petak service kanan seberang yang lain, hingga jalan bola menyilang. Jika bola kemudian dipukul oleh pihak penerima maka terjadilah perpindahan bola seberang-meny seberang net atau disebut *rally*, begitu seterusnya hingga terjadi kesalahan yaitu bola tidak berhasil melewati net, jatuh di luar lapangan, bola gagal dipukul atau dipukul dengan pukulan tidak sempurna, bola menyentuh badan pemain, pemain menyentuh net, tiang net atau garis dibawah net. Jika hal-hal tadi yang disebut sebagai kesalahan dilakukan oleh pihak pemberi service maka terjadilah pindah servis, berarti pihak yang tadi menerima servis

menjadi pemberi servis. Sebaliknya jika kesalahan dilakukan oleh pihak penerima maka pihak pemberi servis mendapat angka 1. Setiap kali terjadi angka maka servis berikutnya dilakukan oleh pemain yang sama dari petak servis sebelah yang lain. Dalam permainan ganda atau *doeble* (sepasang lawan sepasang) maka kedua pemain dari masing-masing pasangan berhak untuk memberi dan menerima servis, kecuali pada permulaan permainan atau permulaan tiap *game* hanya seorang saja yang berhak melakukan servis.

2. Hakikat Latihan

Menurut Suharno (1981:1), latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. “Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan” (Sukadiyanto, 2005:12). Menurut Bompa (2000: 2) mengemukakan pendapatnya bahwa “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologinya dan psikologinya untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Hare, (1982) mendefinisikan latihan (*training*) adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-

prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Djoko Pekik Irianto, 2002:12).

3. Hakikat kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam menunjang setiap kegiatan olahraga. “Pengertian kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah arah” (Awan Hariono, JORPRES, No 2, Januari 2007:75). Menurut Sukadiyanto (2002:111), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah arah. Menurut Suharno (1981:18-19) ciri-ciri kelincahan adalah:

- a. Bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan mengubah posisi dan arah badan.
- b. Rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsure yang urgent bagi baiknya kelincahan.
- c. Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak untuk mempersulit kondisi-kondisi alat, lapangan, dan lain sebagainya.
- d. Ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan.

Menurut Arma Abdoelah (1981:216), dasar untuk kelincahan adalah kerjasama atau pengontrolan dari syaraf otot. Waktu reaksi, kelentukan, kekuatan dan perasaan kinestesis semua bergabung untuk menghasilkan kelincahan seperti maju atau meluncur ke kiri, mundur, meluncur ke kanan, maju, mundur menyilang. Seorang pemain yang dapat melakukan satu seri gerakan secara efisien akan mempunyai keuntungan dari lawan, karena ia dapat mengembalikan hampir semua pukulan lawannya. Semakin cepat seseorang pemain sampai ke *shuttlecock* semakin banyak keuntungan baginya karena ia dapat memilih pukulan yang akan dilakukan

dan tidak tergesa-gesa dalam melakukannya. Arma Abdoelah (1981:201) juga mengungkapkan bahwa gerak kaki penting sekali karena seseorang tidak akan melakukan dengan efisien dan juga tidak akan dapat menguasai lawan, bila ia tidak mudah berada dalam posisi yang baik untuk memukul. Gerak kaki yang kurang baik mengakibatkan selalu kekurangan waktu untuk mencapai *shuttlecock* yang harus dipukul, jadi tenaga dibuang sia-sia. Dalam permainan bulutangkis peralatan yang digunakan relatif ringan sehingga pemain dengan mudah memukul *shuttlecock* dengan berganti arah. Untuk menjangkau *shuttlecock* yang berubah arah tersebut diperlukan kelincahan (Amat Komari, 2008:60).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang menurut Suharto HP (1993:51) antara lain: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem atau masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian, dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik.

[\(https://raztafara.wordpress.com/2009/12/02/20/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kelincahan/\)](https://raztafara.wordpress.com/2009/12/02/20/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kelincahan/)

4. Hakikat Bermain

Bermain merupakan aktivitas yang disukai anak-anak dan mampu membawa anak ke perubahan yang lebih baik. Menurut A. Aziz Alimul, bermain merupakan suatu aktivitas dimana anak dapat melakukan atau mempraktekkan ketrampilan, memberikan ekspresi terhadap pemikiran, menjadi kreatif serta mempersiapkan diri untuk berperan dan berperilaku

dewasa. (<http://www.lepank.com/2012/07/pengertian-bermain-menurut-beberapa-ahli.html?m=1>)

Menurut Moeslichatoen (dalam Simatupang, 2005), bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup. (<http://digilib.uinsby.ac.id/9302/5/bab2.pdf>)

Menurut Mayke S. (2001:7) para tokoh yang tergabung dalam teori kognitif masing-masing memberikan pandangannya mengenai bermain:

1. Jerome Bruner
Bruner memberi penekanan pada fungsi bermain sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain yang lebih penting adalah makna bermain dan bukan hasil akhir.
2. Sutton Smith
Sutton mengatakan bahwa variabilitas bermain memegang factor kunci dalam perkembangan manusia. Pentingnya bermain dalam perkembangan manusia adalah untuk menunjang potensi adaptif.
3. Berlyne
Bermain disebabkan adanya dorongan agar system saraf pusat tetap berada dalam keadaan terjaga.
4. Jeromi Singer
Bermain memberikan suatu cara bagi anak untuk memajukan kecepatan masuknya perangsangan (stimulasi) baik dari luar maupun dari dalam.
5. Lev Vygotsky
Bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi seorang anak, karena anak kecil tidak mampu berpikir abstrak karena bagi mereka *meaning* (makna) dan objek berbaur menjadi satu.

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang dan menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Sesuai dengan sifat bermain yang dijelaskan oleh Sukintaka (1991:11) bahwa:

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.

2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Menurut Bettelheim dalam Hurlock (1978) kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain itu sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar. Siedentop, Herkowitz, dan Rink dalam Sukintaka (1998) menyimpulkan bahwa bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela, terpisah antara lingkup dan keluasannya, secara ekonomi tidak produktif, peraturan dapat ditentukan oleh para peserta/pemain, dan bersifat fiktif. Senada dengan pendapat ahli tersebut di atas Montolulu,dkk (2007) menyebutkan karakteristik bermain adalah sebagai berikut:

1. Bermain relatif bebas dari aturan-aturan, kecuali anak-anak membuat aturan mereka sendiri.
2. Bermain dilakukan seakan-akan dalam kehidupan/kegiatan yang nyata (bermain drama, peran).
3. Bermain lebih menitikberatkan pada proses dari pada hasil akhir atau produknya.
4. Bermain memerlukan interaksi, komunikasi, dan keterlibatan anak-anak secara aktif dari kegiatan tersebut.

(<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/AM.%20Bandi%20Utama.%20M.Pd./Materi%20Ajar%20T%20%20BERMAIN.pdf>)

5. Hakikat Bermain Melempar *Shuttlecock*

Bermain melempar *shuttlecock* merupakan permainan yang diawali dengan mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan di tepi lapangan lalu bergerak menuju arah yang ditentukan kemudian melemparkan *shuttlecock* ke

arah depan melewati net dengan gerakan ayunan tangan dari atas seperti gerakan lob yang dilakukan di lapangan bulutangkis. Bentuk permainan dengan melempar *shuttlecock* yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kelincahan *footwork* siswa ekstrakurikuler bulutangkis, terutama dalam usia muda, karena sesuai dengan salah satu bentuk latihan *footwork* bulutangkis yang disampaikan oleh Sapta Kunta Purnama (2010:27) Adapun model-model latihan *footwork* antara lain : langkah *shadow* bulutangkis, *stroke*, pengamatan kaki, reaksi, *akselerasi*, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakkan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba latihan, isyarat lampu, dan lain-lain.

Dengan *treatment* yang dikemas dalam bentuk permainan ini siswa akan merasa senang sehingga gerakan yang diulang-ulang dilakukan tidak terasa berat, sesuai dengan sifat bermain yang dijelaskan oleh Sukintaka (1991:11) bahwa:

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Maka bentuk permainan dengan melempar *shuttlecock* dari titik-titik sudut lapangan bulutangkis ini secara tidak sengaja akan meningkatkan kelincahan tanpa di sadari oleh siswa tersebut. Dan secara menyeluruh dapat

meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah serta menambah variasi latihan ekstrakurikuler.

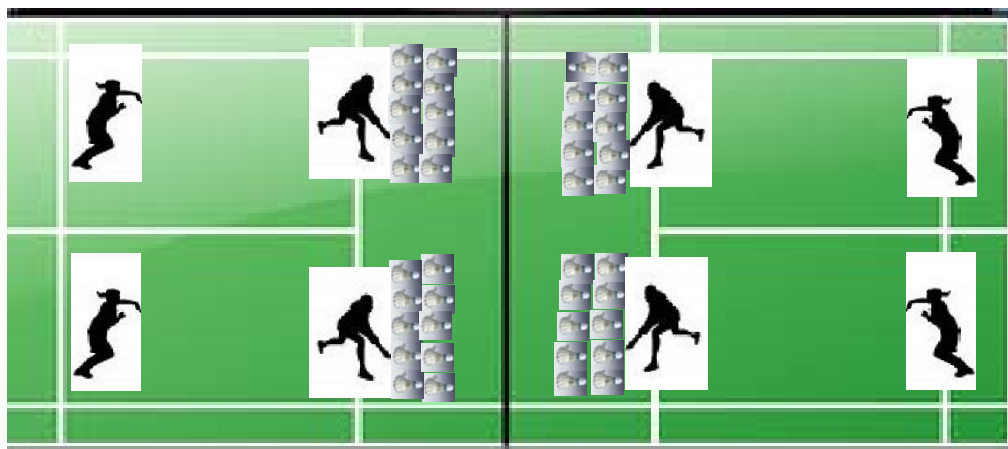
Dalam penelitian ini, pelaksanaan permainan melempar *shuttlecock* dibagi menjadi 6 variasi dengan tingkat kesulitan yang semakin meningkat.

- 1) Permainan Pertama: melempar *shuttlecock* dengan berkelompok 2 orang.
- 2) Permainan Kedua: melempar *shuttlecock* dari garis depan.
- 3) Permainan Ketiga: melempar *shuttlecock* dari garis belakang (*back boundary line*).
- 4) Permainan Keempat: melempar *shuttlecock* menyudut (dari garis belakang kanan)
- 5) Permainan Kelima: melempar *shuttlecock* menyudut (dari garis belakang kiri).
- 6) Permainan Keenam: melempar *shuttlecock* 6 sudut (dari garis pertemuan antara garis tengah dan garis belakang).

Permainan tersebut dilakukan secara urut, pada pertemuan pertama dan kedua melakukan permainan yang pertama, selanjutnya pertemuan ketiga dan keempat melakukan permainan yang kedua, pertemuan kelima dan keenam melakukan permainan yang ketiga, pertemuan ketujuh dan kedelapan melakukan permainan yang keempat, pertemuan kesembilan dan kesepuluh melakukan permainan yang kelima, selanjutnya pertemuan kesebelas dan kedua belas melakukan permainan yang keenam. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Permainan Pertama

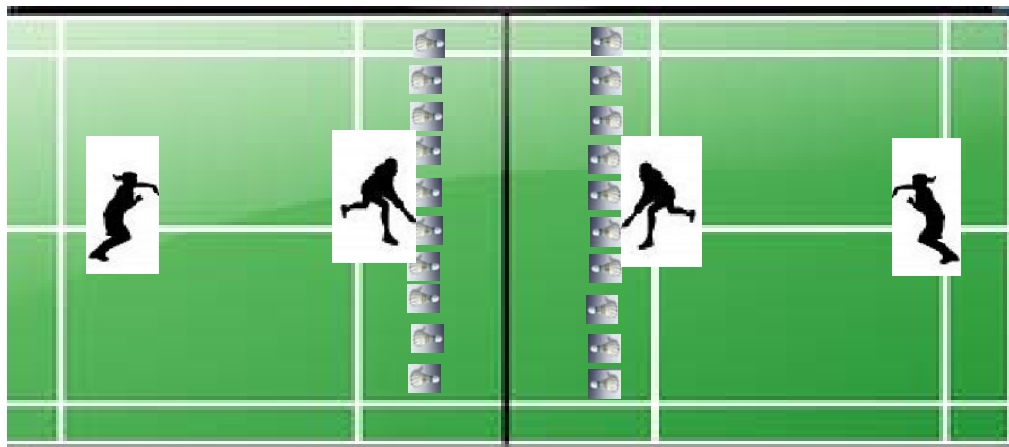
- Peserta berkelompok 2 orang, masing-masing lapangan diberi 10 shuttlecock: 5 *shuttlecock* di sebelah kanan dan 5 *shuttlecock* disebelah kiri.
- Setelah mendengar peluit maka setiap kelompok berusaha mengambil *shuttlecock* yang diletakkan di garis depan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari garis belakang (*back boundary line*).
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 3 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Kelompok yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang.



Gambar 1. Permainan Beregu 2 Orang

2) Permainan Kedua

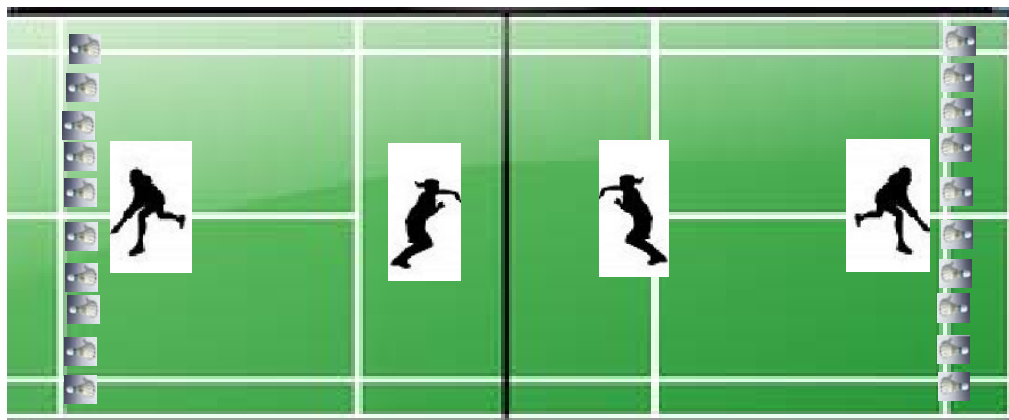
- Permainan dilakukan secara perorangan.
- *Shuttlecock* diletakkan di garis depan, masing-masing 10 *shuttlecock*.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis belakang kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari *back boundary line*.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 3 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 2. Permainan Perorangan Dari Depan Ke Belakang

3) Permainan Ketiga

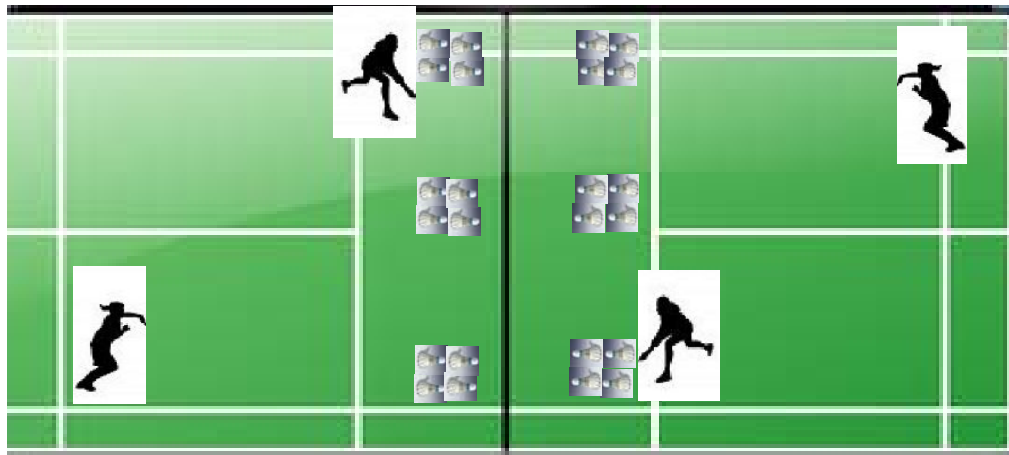
- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 10 shuttlecock diletakkan di garis belakang lapangan bulutangkis (*back boundary line*), peserta bersiap dari garis yang sudah ditentukan.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil shuttlecock yang terletak di belakang kemudian berlari lagi sampai garis pertemuan antara *center line* dengan garis *short service line* kemudian baru dilempar.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 3. Permainan Perorangan Dari Belakang Ke Depan

4) Permainan Keempat

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 12 *shuttlecock* diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 *shuttlecock*.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil *shuttlecock* yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang sudut kanan kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil *shuttlecock* yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang sudut kanan dan dilanjutkan mengambil *shuttlecock* di depan kiri kemudian kembali mundur ke garis belakang sudut kanan baru dilempar, begitu seterusnya.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

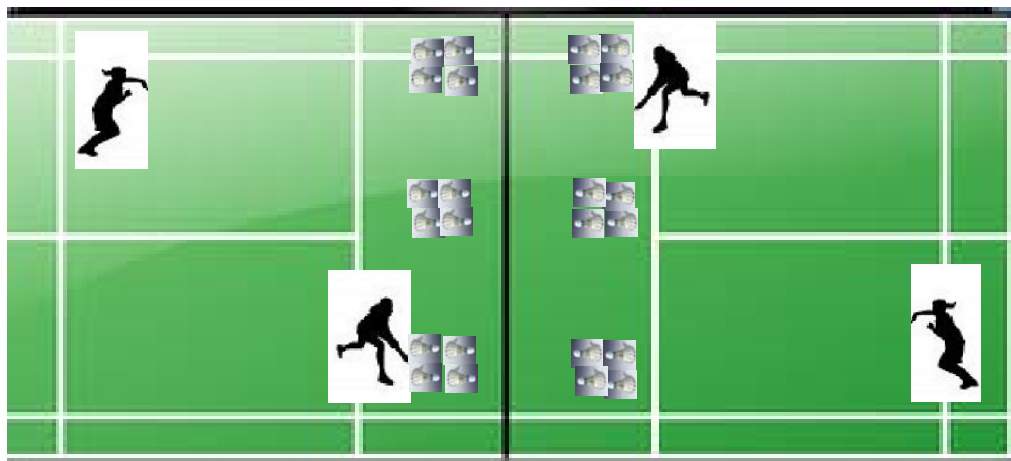


Gambar 4. Melempar *Shuttlecock* 4 Titik (Sisi Kanan Belakang)

5) Permainan Kelima

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 12 shuttlecock diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 *shuttlecock*.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil *shuttlecock* yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang sudut kiri kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil *shuttlecock* yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang sudut kiri dan dilanjutkan mengambil *shuttlecock* di depan kiri kemudian kembali mundur ke garis belakang sudut kiri baru dilempar, begitu seterusnya.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.

- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

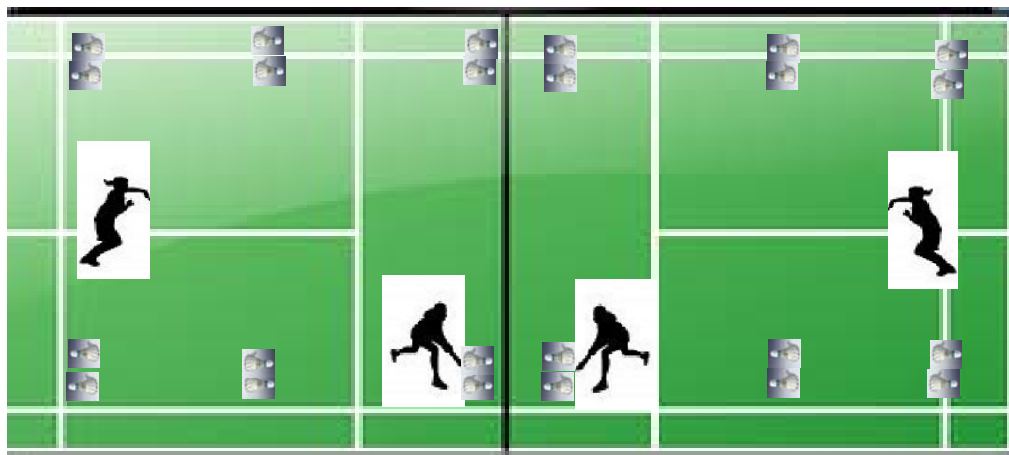


Gambar 5. Melempar Shuttlecock 4 Titik (Sisi Kiri Belakang)

6) Permainan Keenam

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- *Shuttlecock* diletakkan di 6 titik yang sudah ditentukan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari garis tengah pertemuan antara *back boundary line* dan *center line*.
- Setelah mendengar peluit para peserta berlari mengambil *shuttlecock* di masing-masing sudut.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.

- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.



Gambar 6. Permainan Melempar *Shuttlecock* 6 Titik

Petugas pencatat hasil

- Petugas bertugas mengamati *shuttlecock* yang dilempar melebihi garis masuk lapangan bulutangkis atau tidak.
- Petugas bertugas menghitung *shuttlecock* yang berada di dalam lapangan.
- Petugas bertugas mengamati siapa yang tercepat.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Siswa SMK dapat dikategorikan masa remaja, dimana masa remaja adalah suatu masa yang penting dalam alur perkembangan hidup manusia.

Masa ini dengan berbagai perubahan yang mencolok baik dari segi jasmani maupun rohani. Perubahan yang nyata pada anak remaja sering kali disertai dengan berbagai perilaku yang khas. Dalam usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan yang salah satunya dengan cara siswa mengikuti beberapa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk mempelajari seluk beluk kejiwaan serta keinginan. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan keinginan. Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa masa remaja merupakan masa yang tepat untuk mengembangkan unsur-unsur maupun potensi yang ada di dalam diri remaja. Salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan merupakan kegiatan yang positif adalah ekstrakurikuler.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291) yaitu suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud RI, 1994: 6). Dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, program olahraga yang

paling banyak dilakukan. Guru biasanya membentuk unit atau klub olahraga sehingga siswa dapat memilih cabang olahraga yang disukainya. Bagi yang ingin menyalurkan prestasi olahraganya dapat diselenggarakan kegiatan perlombaan dan pertandingan olahraga, baik antar atau inter sekolah.

Menurut Rohinah M. Noor (2012:75-76) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- a. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat mereka.
- b. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- c. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- d. Persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karier peserta didik.

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler:

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.

- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

6. SMK YPKK 1 Sleman

SMK YPKK 1 Sleman telah berdiri sejak 17 Februari 1981. Sekolah yang berada dibawah pengawasan Yayasan Pendidikan Kejuruan dan Ketrampilan ini terletak di Jl. Sayangan 5, Meijing Wetan, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMK YPKK 1 Sleman memiliki jumlah kelas untuk belajar berjumlah 15 kelas, yaitu terdiri dari:

- Kelas X terdiri dari 4 kelas (X AK1, X AK2, X RPL1, X RPL2)
- Kelas XI terdiri dari 5 kelas (XI AK1, XI AK2, XI AK3, XI RPL1, XI RPL2)
- Kelas XII terdiri dari 5 kelas (XII AK1, XII AK2, XII AK3, XII RPL1, XII RPL2)

Fasilitas dan media KBM yang ada/tersedia diantaranya perpustakaan, laboratorium multimedia, laboratorium akuntansi, masjid, tempat parkir, alat-alat olahraga, lapangan olahraga (basket, voli, bulu tangkis, futsal, dan lain-lain). SMK YPKK 1 Sleman juga mengadakan banyak kegiatan ekstrakurikuler, antara lain:

- a. Karawitan
- b. Bola Basket
- c. Futsal
- d. Bola Voli
- e. Bulutangkis
- f. Pramuka
- g. Tari
- h. Band
- i. PMR (Palang Merah Remaja)
- j. KIR (Karya Ilmiah Remaja)

Salahsatu ekstrakurikuler bidang olahraga yang banyak diminati adalah ekstrakurikuler bulutangkis. Ekstrakurikuler bulutangkis ini dilaksanakan setiap hari rabu dan kamis di Gedung Balai Desa Ambarketawang. Pada tahun ajaran 2014/2015 ekstrakurikuler bulutangkis diikuti oleh 24 peserta yang terdiri dari kelas X berjumlah 11 siswa dan kelas XI berjumlah 13 siswa. Peserta begitu bersemangat dan rutin datang untuk berlatih bulutangkis, namun seringkali agak sulit diatur.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Hana Puspita Santoso, (2012) dengan judul "Pengaruh Bermain Lempar *Shuttlecock* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 13-19 Tahun di Sekolah Bulutangkis Surya Tidar Magelang". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara bermain lempar *shuttlecock* terhadap kebugaran jasmani siswa yang ditunjukkan melalui hasil tes yaitu t hitung lebih besar dari t table ($10,189 > 1,729$) pada taraf signifikan 84%.
2. Penelitian yang relevan dilakukan juga oleh Zaky Dwi Putranto, (2013) dengan judul "Pengaruh Latihan *Shadow Badminton Pointing Movement* dan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *shadow badminton pointing movement* terhadap kelincahan *footwork* dengan t hitung lebih besar dari t tabel ($11,00 > 1,895$) pada taraf signifikan

5%. (2) ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan *footwork* dengan t hitung lebih besar dari t tabel ($7.00 > 1.895$) pada taraf signifikan 5%.

C. Kerangka Berfikir

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam permainan bulutangkis. Gerak kaki banyak berperan dalam permainan bulutangkis karena seseorang tidak akan melakukan pukulan dengan efisien dan juga tidak akan dapat menguasai lawan. Seorang dikatakan lincah dalam permainan bulutangkis, apabila dapat berpindah tempat atau bergerak seefisien mungkin ke semua bagian lapangan permainan.

Kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman masih rendah yang ditandai dengan kesulitan menjangkau shuttlecock yang diberikan lawan. Maka untuk meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman diperlukan pembinaan pengembangan kondisi fisik yaitu melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan. Salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan perlu dievaluasi dengan melakukan pengukuran dengan cara tes kelincahan untuk mengetahui kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman dengan menggunakan *shuttle run test*.

Dengan pemberian permainan melempar *shuttlecock* satu lapangan bulutangkis satu lapangan bulutangkis penuh diharapkan mampu melatih kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman. Dengan memberikan perlakuan berupa bermain melempar *shuttlecock* 3 kali

dalam satu minggu selama 4 minggu diharapkan dapat meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman.

D. Hipotesis

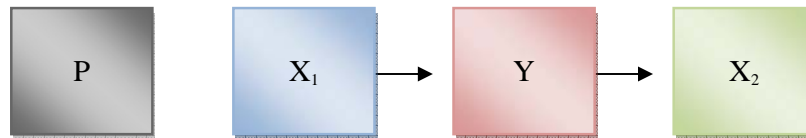
Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti tersebut di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : "Ada pengaruh yang signifikan pemberian permainan melemparkan *shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK YPKK 1 SLEMAN.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, digunakan oleh penulis untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa tes awal, *treatment* atau latihan-latihan kemudian tes akhir.

Desain penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest*, karena bermaksud ingin mengetahui pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap kelincahan siswa. Gambar desain dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2009: 110)

Keterangan :

P = populasi

X1= tes awal

Y = Perlakuan bermain melempar shuttlecock

X2= tes akhir

Dalam penelitian ini, sebelum perlakuan tersebut diberikan pretest dengan menggunakan *shuttle run test*, kemudian diberikan perlakuan berupa bermain melempar *shuttlecock* satu lapangan bulutangkis penuh dengan 6

kombinasi permainan, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama.

Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu dilakukan tes kembali/diberi *post-test* dengan tes yang sama pada saat *pre-test*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *post-test* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bermain melempar *shuttlecock*, yaitu suatu kegiatan mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan kemudian berlari ke arah yang ditentukan dan melemparkan *shuttlecock* melewati net yang dilakukan secara berpasangan dan individu.
2. Variabel terikat dalam penelitian adalah kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPKK 1 Sleman. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah arah (Sukadiyanto 2002:111). Kelincahan diukur menggunakan *shuttle run test* (Kabul,2006:37-38).

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1993:102). Menurut Sugiyono (2006:55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman adalah kelas X dan XI. Sebanyak 11 siswa kelas X dan 13 siswa kelas XI. Masing-masing 7 siswa putra dan 17 siswa putri. Total jumlah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis adalah 24 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini populasinya adalah 24 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2003:119). Menurut Suharsimi Arikuntoko (1993:121) instrumen penelitian adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run test*. Dengan validitas *instrument* sebesar $r=0,444$ dan reabilitas r =koefisien *Alpha* lebih dari 0,60 (Kabul, 2006:37-38).

2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *shuttle run* yang dikenakan pada satu kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan/ *treatment*. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

a. Peralatan:

1. *Stopwatch*
2. Bangku
4. Blangko pencatat data
5. Peluit

b. Prosedur:



Gambar 4. Shuttle Run Test

- 1) Testi berdiri di tepi lapangan sebelah kiri menghadap net.
- 2) Setelah aba-aba "YA" diberikan, testi berusaha secepat-cepatnya menyentuh garis samping kanan (bangku) dengan menempatkan

kaki kanan selalu di depan (untuk yang tidak kidal) karena kaki kanan sebagai tumpuan saat memukul *shuttlecock*, kemudian secepat-cepatnya kembali menyentuh garis samping kiri dengan tangan kanan.

- 3) Tiap testi harus menyentuh garis samping sebanyak 10 kali, lima kali sebelah kanan dan lima kali sebelah kiri.
- 4) Testi diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali. Antara tes pertama dan tes kedua diberi waktu istirahat selama 2 menit.
- 5) Penghitungan waktu menggunakan stopwatch merk casio dengan ketelitian sepersepuluh detik hitung sejak start sampai testi menyentuh bangku yang kesepuluh.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Hipotesis penelitian

Uji hipotesis menggunakan dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik yaitu dengan membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Rumus uji-t menggunakan model *before-after* (sebelum-sesudah).

Menurut Sugiyono (2007: 96) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$T_{\text{hitung}} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{\sum di}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{n \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sampel

d = selisih nilai rata-rata.

n = ukuran sampel

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan passing mendatar sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikansi (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi hasil *pretest* Kelincahan

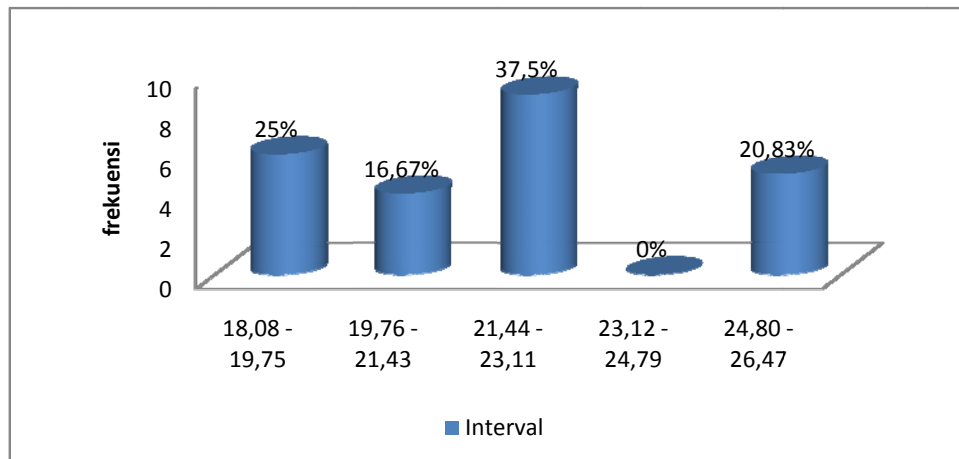
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *minimum* (nilai minimal) 18,08; *maximum* (nilai maksimal) 26,47; mean (rata-rata) 21,83; *median* (nilai tengah) 21,75; *modus* (nilai sering muncul) 18,08 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 2,43.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi hasil *pretest* kelincahan

NO	Interval Kelas		Frekuensi	Persen %
1	18,08	- 19,75	6	25
2	19,76	- 21,43	4	16,67
3	21,44	- 23,11	9	37,5
4	23,12	- 24,79	0	0
5	24,80	- 26,47	5	20,83
Jumlah			24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik hasil *pretest* kelincahan

2. Deskripsi hasil *posttest* kelincahan

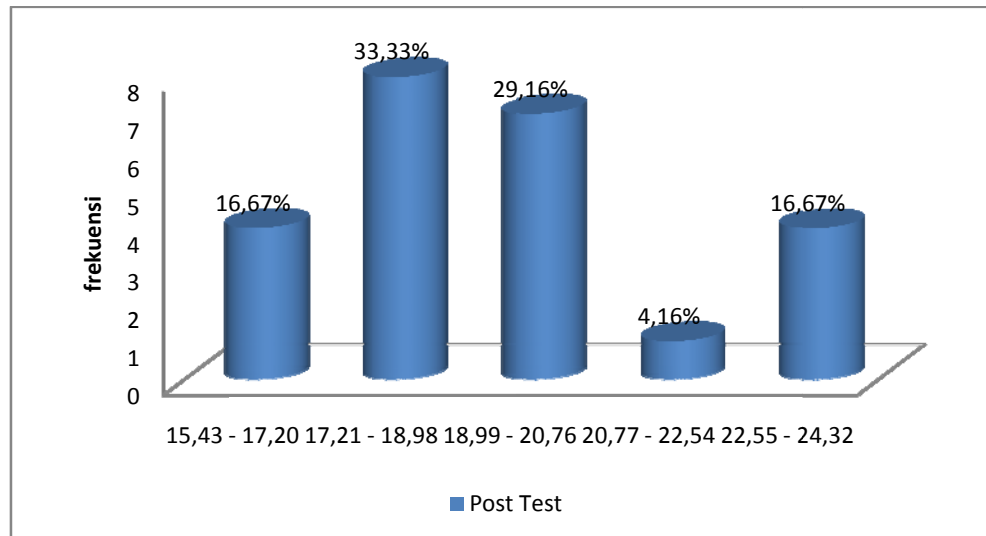
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *minimum* (nilai minimal) 15,44; *maximum* (nilai maksimal) 24,32; *mean* (rata-rata) 19,37; *median* (nilai tengah) 18,92; *modus* (nilai sering muncul) 15,44 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 2,30; *range* (rentang data) 8,88.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi hasil *posttest* kelincahan

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persen %
1	15,43 - 17,20	4	16,67
2	17,21 - 18,98	8	33,33
3	18,99 - 20,76	7	29,16
4	20,77 - 22,54	1	4,16
5	22,55 - 24,32	4	16,67
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik *posttest* kelincahan

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima

hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Pre test	0,811	Normal
2	Post test	0,843	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel pre test sebesar 0,811 dan post test sebesar 0,843. Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,788	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar $0,788 > 0,05$. berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya Pengaruh Bermain Melempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN sebagai berikut:

Hipotesis nol (H_0) : Tidak ada Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN.

Hipotesis alternatif (H_a) : Ada Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pretest-Posttest</i>	25,280	2,06	0,000	2,45

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $25,280 > 2,06$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta

Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,45 ini menunjukkan bahwa metode Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan memberikan perubahan data r yaitu lebih banyak 2,45 teman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{\text{Mean Difference}}{\text{Mean Pre-test}} \times 100\% \\
 &= \frac{2,45}{21,83} \times 100\% \\
 &= 11,22\%
 \end{aligned}$$

Keterangan :

P = Peningkatan

Mean Difference = selisih rerata

Mean Pre-test = rerata *pretest*

Tabel 6. Presentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pre-test</i>	Peningkatan
2,45	21,83	11,22%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan Kelincahan dengan Bermain Melempar *Shuttlecock* pada Peserta

Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN sebesar 11,22% setelah diberikan latihan bermain melempar *shuttlecock*.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $25,280 > 2,06$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN. Sebelum diberikan latihan Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN berada pada rerata 21,83 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 19,37. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan Bermain Melempar *Shuttlecock* meningkat sebesar 11,22 %.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan bermain melempar *shuttlecock* mampu memberikan kontribusi yang positif terhadap kelincahan siswa bermain bulutangkis. Bentuk latihan yang monoton membuat situasi siswa menjadi jenuh dan proses peningkatan kemampuan bermain pun menjadi terhambat. Sehingga perlu adanya variasi bentuk latihan yang mampu memfasilitasi siswa dalam berlatih agar mendapatkan kesempatan meningkatkan kemampuannya dengan semangat dan motivasi yang tinggi.

Dengan bentuk latihan bermain ini bertujuan agar siswa termanipulasi dalam menerima materi latihan yang mungkin sangat menjenuhkan dan dirasa berat bagi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa materi latihan harus mampu disampaikan dengan metode yang tepat agar siswa mampu menjalankan tugas latihan dengan baik. Peningkatan kemampuan dan keterampilan dalam bermain bulutangkis sangat dipengaruhi oleh pemahaman siswa tentang permainan itu sendiri. Sehingga siswa perlu diarahkan ke bentuk latihan yang menunjang peningkatan kemampuan bermain.

Pemberian permainan yang menarik dan memberikan keaktifan akan mampu memberikan kesempatan siswa untuk bergerak luas dan aktif sehingga kelincahan gerak siswa dapat ditingkatkan melalui permainan tersebut. Sejalan dengan Suharno (1981:1), bahwa latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Dengan hal ini menunjukkan bahwa dalam proses mempersiapkan fisik dan mental siswa maka latihan perlu dikemas sedemikian rupa agar siswa mampu menerima beban latihan dengan maksimal.

Dengan bentuk latihan melempar *shuttlecock* maka akan memberikan kesempatan siswa untuk dapat bergerak leluasa dan cepat dalam mengubah arah. Menurut Sukadiyanto (2002:111), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah arah.

Bentuk latihan dengan banyak variasi ini mampu memberikan beban latihan siswa untuk mampu melakukan lemparan sebanyak mungkin dan secepat mungkin. Proses pemberian beban ini sangatlah bermanfaat untuk mempengaruhi kemampuan kerja otot tubuh siswa terutama otot kaki.

Selain itu proses latihan ini juga mampu memberikan rangsangan terhadap pusat syaraf dan memberikan rintangan gerak yang harus diselesaikan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Pemberian beban latihan dengan metode bermain akan mampu memanipulasi beban yang sebenarnya berat menjadi begitu senang siswa melaksanakannya. Sehingga tujuan latihan untuk peningkatan kemampuan bermain dapat diperoleh dengan maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPKK 1 SLEMAN, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga bulutangkis, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih kemampuan *kelincahan*. Selain itu sebagai acuan bahwa latihan Bermain Melempar *Shuttlecock* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan.
2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan kelincahan dengan latihan Bermain Melempar *Shuttlecock* sesuai intruksi pelatih, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan kelincahan, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku olahraga bulutangkis (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi sekolah, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dan bahan evaluasi program latihan yang diberikan oleh pelatih demi peningkatan kemampuan bermain siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan menggunakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kemampuan kelincahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat Komari. (2008). *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Arma Abdoelah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya
- Depdikbud. (1994). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Herman Subardjah. (2002). *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Imam Soejoedi. (1979). *Permainan dan metodik buku i*. Bandung: Remaja Karya Offset.
- Kabul Widodo. (2010). Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Daya Tahan Aerobik, Tinggi Badan, Koordinasi Terhadap Prestasi Bulutangkis Se- Kabupaten Sleman. *Skripsi*: FIK UNY
- Mayke Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Gramedia Media Sarana Indonesia
- M.Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- Rohinah M.Noor. (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Soeharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan metodik buku iii*. Jakarta: PT Firman Resama
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sumadi Suryabrata. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- (<http://www.lepank.com/2012/07/pengertian-bermain-menurut-beberapa-ahli.html?m=1>) pada tanggal 28 September 2014
- (<http://digilib.uinsby.ac.id/9302/5/bab2.pdf>) pada tanggal 28 September 2014
- (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/AM.%20Bandi%20Utama.%20M.Pd./Materi%20Ajar%20T%20%20BERMAIN.pdf>) pada tanggal 20 Mei 2015

Lampiran 1. Langkah-langkah Pemberian *Treatment* Bermain Melempar *Shuttlecock* di SMK YPKK 1 Sleman

Pertemuan 1. Kamis, 23 Oktober 2014

Melaksanakan *Pretest*

- 1) Presensi
- 2) Menjelaskan kepada siswa tentang maksud dan tujuan penelitian.
- 3) Peserta melakukan pemanasan
- 4) Menjelaskan tata cara melaksanakan shuttle run test :
 - a) Testi berdiri di tepi lapangan sebelah kiri menghadap net.
 - b) Setelah aba-aba "YA" diberikan, testi berusaha secepat-cepatnya menyentuh garis samping kanan (bangku) dengan menempatkan kaki kanan selalu di depan (untuk yang tidak kidal) karena kaki kanan sebagai tumpuan saat memukul shuttlecock, kemudian secepat-cepatnya kembali menyentuh garis samping kiri dengan tangan kanan.
 - c) Tiap testi harus menyentuh garis samping sebanyak 10 kali, lima kali sebelah kanan dan lima kali sebelah kiri.
 - d) Testi diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali. Antara tes pertama dan tes kedua diberi waktu istirahat selama 2 menit.
 - e) Penghitungan waktu menggunakan stopwatch merk casio dengan ketelitian sepersepuluh detik hitung sejak start sampai testi menyentuh bangku yang kesepuluh.
- 5) Peserta melakukan pendinginan (cooling down).

Pertemuan 2. Sabtu, 25 Oktober 2014

- 1) Presensi
- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan
- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :
 - Peserta berkelompok 2 orang, masing-masing lapangan diberi 10 shuttlecock: 5 shuttlecock di sebelah kanan dan 5 shuttlecock disebelah kiri.
 - Setelah mendengar peluit maka setiap kelompok berusaha mengambil shuttlecock yang diletakkan di garis depan.
 - Shuttlecock harus dilempar dari garis belakang (back boundary line).
 - Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
 - Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
 - Permainan dilakukan 3 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
 - Kelompok yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka kelompok itu yang menang.
- 5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock
- 6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down)

Pertemuan 3. Senin, 27 Oktober 2014

- 1) Presensi

- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan
- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :
 - Peserta berkelompok 2 orang, masing-masing lapangan diberi 10 shuttlecock: 5 shuttlecock di sebelah kanan dan 5 shuttlecock disebelah kiri.
 - Setelah mendengar peluit maka setiap kelompok berusaha mengambil shuttlecock yang diletakkan di garis depan.
 - Shuttlecock harus dilempar dari garis belakang (back boundary line).
 - Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
 - Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
 - Permainan dilakukan 3 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
 - Kelompok yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka kelompok itu yang menang.
- 5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock
- 6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down)

Pertemuan 4. Kamis, 30 Oktober 2014

- 1) Presensi
- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan

- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :
- Permainan dilakukan secara perorangan.
 - Shuttlecock diletakkan di garis depan, masing-masing 10 shuttlecock.
 - Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis belakang kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
 - Shuttlecock harus dilempar dari back boundary line.
 - Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis. Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
 - Permainan dilakukan 3 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
 - Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat shuttlecock maka kalah.
- 5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock
- 6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down).

Pertemuan 5. Sabtu, 1 November 2014

- 1) Presensi
- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan
- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :

- Permainan dilakukan secara perorangan.
 - Shuttlecock diletakkan di garis depan, masing-masing 10 shuttlecock.
 - Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis belakang kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
 - Shuttlecock harus dilempar dari back boundary line.
 - Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis. Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
 - Permainan dilakukan 3 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
 - Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat shuttlecock maka kalah.
- 5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock
- 6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down).

Pertemuan 6. Senin, 3 November 2014

- 1) Presensi
- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan
- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :
 - Permainan ini dilakukan perorangan.

- 10 shuttlecock diletakkan di garis belakang lapangan bulutangkis (back boundary line), peserta bersiap dari garis yang sudah ditentukan.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil shuttlecock yang terletak di belakang kemudian berlari lagi sampai garis pertemuan antara center line dengan garis short service line kemudian baru dilempar.
- Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat shuttlecock maka kalah.

5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock.

6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down)

Pertemuan 7. Kamis, 6 November 2014

1) Presensi

2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.

3) Pemanasan

4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :

- Permainan ini dilakukan perorangan.

- 10 shuttlecock diletakkan di garis belakang lapangan bulutangkis (back boundary line), peserta bersiap dari garis yang sudah ditentukan.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil shuttlecock yang terletak di belakang kemudian berlari lagi sampai garis pertemuan antara center line dengan garis short service line kemudian baru dilempar.
- Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka dialah pemenangnya, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat shuttlecock maka kalah.

5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock

6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down)

Pertemuan 8. Sabtu, 8 November 2014

1) Presensi

2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.

3) Pemanasan

4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :

- Permainan ini dilakukan perorangan.

- 12 shuttlecock diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 shuttlecock.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil shuttlecock yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang sudut kanan kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil shuttlecock yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang sudut kanan dan dilanjutkan mengambil shuttlecock di depan kiri kemudian kembali mundur ke garis belakang sudut kanan baru dilempar, begitu seterusnya.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 4 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat shuttlecock maka kalah

5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock.

6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down).

Pertemuan 9. Senin, 10 November 2014

- 1) Presensi
- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan
- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :
 - Permainan ini dilakukan perorangan.
 - 12 shuttlecock diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 shuttlecock.
 - Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
 - Peserta berlari mengambil shuttlecock yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang sudut kanan kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil shuttlecock yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang sudut kanan dan dilanjutkan mengambil shuttlecock di depan kiri kemudian kembali mundur ke garis belakang sudut kanan baru dilempar, begitu seterusnya.
 - Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
 - Shuttlecock dilempar satu-satu, tidak boleh melempar shuttlecock langsung 2 atau lebih.
 - Permainan dilakukan 4 set dengan interval 90 detik setiap setnya.

- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat shuttlecock maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat shuttlecock maka kalah

5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock

6) Peserta melakukan pendinginan (cooling down)

Pertemuan 10. Kamis, 13 November 2014

1) Presensi

2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.

3) Pemanasan

4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar shuttlecock :

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 12 shuttlecock diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 shuttlecock.
- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil shuttlecock dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil *shuttlecock* yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang sudut kiri kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil shuttlecock yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang sudut kiri dan dilanjutkan mengambil shuttlecock di depan kiri kemudian kembali

mundur ke garis belakang sudut kiri baru dilempar, begitu seterusnya.

- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

5) Peserta melakukan permainan melempar *shuttlecock*.

6) Peserta melakukan pendinginan (*cooling down*)

Pertemuan 11. Sabtu, 15 November 2014

1) Presensi

2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.

3) Pemanasan

4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar *shuttlecock* :

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- 12 *shuttlecock* diletakkan di 3 titik garis depan, masing-masing titik 4 *shuttlecock*.

- Setelah mendengar peluit para peserta mulai mengambil *shuttlecock* dari garis depan kemudian dilemparkan ke lapangan lawan.
- Peserta berlari mengambil *shuttlecock* yang terletak di depan kanan kemudian mundur sampai garis belakang sudut kiri kemudian baru dilempar, selanjutnya mengambil *shuttlecock* yang terletak didepan tengah dan kembali mundur ke garis belakang sudut kiri dan dilanjutkan mengambil *shuttlecock* di depan kiri kemudian kembali mundur ke garis belakang sudut kiri baru dilempar, begitu seterusnya.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

5) Peserta melakukan permainan melempar *shuttlecock*

6) Peserta melakukan pendinginan (*cooling down*)

Pertemuan 12. Senin, 17 November 2014

1) Presensi

- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.
- 3) Pemanasan
- 4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar *shuttlecock* :
 - Permainan ini dilakukan perorangan.
 - *Shuttlecock* diletakkan di 6 titik yang sudah ditentukan.
 - *Shuttlecock* harus dilempar dari garis tengah pertemuan antara *back boundary line* dan *center line*.
 - Setelah mendengar peluit para peserta berlari mengambil *shuttlecock* di masing-masing sudut.
 - Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
 - *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
 - Permainan dilakukan 5 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
 - Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.
- 5) Peserta melakukan permainan melempar *shuttlecock*
- 6) Peserta melakukan pendinginan (*cooling down*)

Pertemuan 13. Kamis, 20 November 2014

- 1) Presensi
- 2) Penjelasan tentang bermain melempar *shuttlecock*.

3) Pemanasan

4) Menjelaskan kepada peserta peraturan bermain melempar *shuttlecock* :

- Permainan ini dilakukan perorangan.
- Shuttlecock diletakkan di 6 titik yang sudah ditentukan.
- *Shuttlecock* harus dilempar dari garis tengah pertemuan antara back *boundary line* dan *center line*.
- Setelah mendengar peluit para peserta berlari mengambil *shuttlecock* di masing-masing sudut.
- Arah lemparan bebas tetapi masih dalam garis masuk pada permainan bulutangkis.
- *Shuttlecock* dilempar satu-satu, tidak boleh melempar *shuttlecock* langsung 2 atau lebih.
- Permainan dilakukan 5 set dengan interval 90 detik setiap setnya.
- Siswa yang paling cepat dan lapangan yang paling sedikit terdapat *shuttlecock* maka kelompok itu yang menang, begitu juga sebaliknya lapangan yang paling banyak terdapat *shuttlecock* maka kalah.

5) Peserta melakukan permainan melempar shuttlecock

6) Peserta melakukan pendinginan (*cooling down*)

Pertemuan 14. Sabtu, 22 November 2014

1) Presensi

2) Menjelaskan kepada peserta bahwa *treatment* sudah selesai dan untuk mengetahui peningkatan kelincahan maka dilakukan *posttest*.

- 3) Peserta melakukan pemanasan.
- 4) Peserta melaksanakan *posttest*.
- 5) Peserta melakukan pendinginan.

Lampiran 2. Pelaksanaan Shuttle Run Test

PELAKSANAAN SHUTTLE RUN TEST

a. Peralatan:

1. *Stopwatch*
2. Bangku
3. Blangko pencatat data
4. Peluit

b. Prosedur



Gambar 4. Shuttle Run Test

- 1) Testi berdiri di tepi lapangan sebelah kiri menghadap net.
- 2) Setelah aba-aba "YA" diberikan, testi berusaha secepat-cepatnya menyentuh garis samping kanan (bangku) dengan menempatkan kaki kanan selalu di depan (untuk yang tidak kidal) karena kaki kanan sebagai tumpuan saat memukul shuttlecock, kemudian

secepat-cepatnya kembali menyentuh garis samping kiri dengan tangan kanan.

- 3) Tiap testi harus menyentuh garis samping sebanyak 10 kali, lima kali sebelah kanan dan lima kali sebelah kiri.
- 4) Testi diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali. Antara tes pertama dan tes kedua diberi waktu istirahat selama 2 menit.
- 5) Penghitungan waktu menggunakan stopwatch merk casio dengan ketelitian sepersepuluh detik hitung sejak start sampai testi menyentuh bangku yang kesepuluh.

DATA HASIL PRETEST SHUTTLE RUN TEST

No	Nama	Kelas	Shuttlerun		Terbaik
			1	2	
1	S G	X AK 1	22.79	21.6	21.6
2	G D E	X AK 1	23.03	22.81	22.81
3	E S	X AK 2	23.91	22.9	22.9
4	N W	X AK 2	26.14	25.8	25.8
5	O L P	X AK 2	21.94	20.14	20.14
6	U M	X AK 3	27.21	26.47	26.47
7	W L N U	X AK 3	25.11	26.55	25.11
8	A C	X Farmasi	21.38	19.71	19.71
9	P Y	X Farmasi	23.4	22.11	22.11
10	R E A	X Farmasi	19.53	18.08	18.08
11	F N	X RPL 2	20.51	20.12	20.12
12	C M C	XI AK 3	21.83	20.15	20.15
13	R K D	XI RPL 1	23.33	22.91	22.91
14	A U	XI RPL 1	22.51	21.9	21.9
15	A H N A	XI RPL 1	26.6	25.93	25.93
16	F R	XI RPL 1	19.2	18.11	18.11
17	A M	XI RPL 1	19.4	19.08	19.08
18	R C	XI RPL 1	20.21	19.72	19.72
19	A N	XI RPL 1	23.55	21.98	21.98
20	A F	XI RPL 1	25.53	24.82	24.82
21	A H P	XI RPL 1	22.83	21.47	21.47
22	A S	XI RPL 2	23.14	22.5	22.5
23	S H	XI RPL 2	21.74	20.91	20.91
24	A S	XI RPL 2	19.64	20.13	19.64

DATA HASIL POSTTEST SHUTTLE RUN TEST

No	Nama	Kelas	Shuttlerun		Terbaik
			1	2	
1	S G	X AK 1	19.06	18.59	18.59
2	G D E	X AK 1	20.63	20.25	20.25
3	E S	X AK 2	20.81	20.52	20.52
4	N W	X AK 2	23.5	22.61	22.61
5	O L P	X AK 2	18.71	18.63	18.63
6	U M	X AK 3	24.32	24.35	24.32
7	W L N U	X AK 3	23.41	22.88	22.88
8	A C	X Farmasi	17.6	17.9	17.6
9	P Y	X Farmasi	20.33	19.98	19.98
10	R E A	X Farmasi	16.81	16.33	16.33
11	F N	X RPL 2	18.22	17.76	17.76
12	C M C	XI AK 3	18.42	19.06	18.42
13	R K D	XI RPL 1	20.51	20.24	20.24
14	A U	XI RPL 1	19.8	18.64	18.64
15	A H N A	XI RPL 1	23.88	23.3	23.3
16	F R	XI RPL 1	16.2	15.44	15.44
17	A M	XI RPL 1	17.53	17.04	17.04
18	R C	XI RPL 1	17.4	17.83	17.4
19	A N	XI RPL 1	19.9	19.55	19.55
20	A F	XI RPL 1	22.07	21.56	21.56
21	A H P	XI RPL 1	19.52	19.2	19.2
22	A S	XI RPL 2	20.38	19.92	19.92
23	S H	XI RPL 2	18.71	18.34	18.34
24	A S	XI RPL 2	17.06	16.58	16.58

Lampiran 5. Olah Data

Statistics		
	pretest	Posttest
N Valid	24	24
Missing	0	0
Mean	21.8321	19.3792
Median	21.7500	18.9200
Mode	18.08 ^a	15.44 ^a
Std. Deviation	2.43581	2.30601
Range	8.39	8.88
Minimum	18.08	15.44
Maximum	26.47	24.32

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.08	1	4.2	4.2	4.2
	18.11	1	4.2	4.2	8.3
	19.08	1	4.2	4.2	12.5
	19.64	1	4.2	4.2	16.7
	19.71	1	4.2	4.2	20.8
	19.72	1	4.2	4.2	25.0
	20.12	1	4.2	4.2	29.2
	20.14	1	4.2	4.2	33.3
	20.15	1	4.2	4.2	37.5
	20.91	1	4.2	4.2	41.7
	21.47	1	4.2	4.2	45.8
	21.6	1	4.2	4.2	50.0

21.9	1	4.2	4.2	54.2
21.98	1	4.2	4.2	58.3
22.11	1	4.2	4.2	62.5
22.5	1	4.2	4.2	66.7
22.81	1	4.2	4.2	70.8
22.9	1	4.2	4.2	75.0
22.91	1	4.2	4.2	79.2
24.82	1	4.2	4.2	83.3
25.11	1	4.2	4.2	87.5
25.8	1	4.2	4.2	91.7
25.93	1	4.2	4.2	95.8
26.47	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15.44	1	4.2	4.2	4.2
16.33	1	4.2	4.2	8.3
16.58	1	4.2	4.2	12.5
17.04	1	4.2	4.2	16.7
17.4	1	4.2	4.2	20.8
17.6	1	4.2	4.2	25.0
17.76	1	4.2	4.2	29.2
18.34	1	4.2	4.2	33.3
18.42	1	4.2	4.2	37.5
18.59	1	4.2	4.2	41.7
18.63	1	4.2	4.2	45.8
18.64	1	4.2	4.2	50.0
19.2	1	4.2	4.2	54.2

19.55	1	4.2	4.2	58.3
19.92	1	4.2	4.2	62.5
19.98	1	4.2	4.2	66.7
20.24	1	4.2	4.2	70.8
20.25	1	4.2	4.2	75.0
20.52	1	4.2	4.2	79.2
21.56	1	4.2	4.2	83.3
22.61	1	4.2	4.2	87.5
22.88	1	4.2	4.2	91.7
23.3	1	4.2	4.2	95.8
24.32	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	21.8321	24	2.43581	.49721
Posttest	19.3792	24	2.30601	.47071

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	24	.981	.000

Uji T Dependent (Paired Sample T Test)

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	2.45292	.47535	.09703	2.25219	2.65364	25.280	23	.000

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.073	1	46	.788

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		24	24
Normal Parameters ^a	Mean	21.8321	19.3792
	Std. Deviation	2.43581	2.30601
Most Extreme Differences	Absolute	.130	.126
	Positive	.130	.126
	Negative	-.098	-.086
Kolmogorov-Smirnov Z		.637	.616
Asymp. Sig. (2-tailed)		.811	.843
a. Test distribution is Normal.			

Dokumentasi Penelitian

















PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 4287 / SW - 109 / XI / 2014

Number

No. Order : 006252

Diterima tgl : 25 Nopember 2014

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Readability

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

: Any Time

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Dian Kusuma Dewi

: JL. Aster II No.8 C Pohruboh, Caturharjo

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK 045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 25 Nopember 2014

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 2\%$

: Lihat sebaliknya



LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Dian Kusuma Dewi
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"04
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

[illegible][illegible]

19	Ana Nurjanah	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt	Jbt
20	Arum Fitrianiingsih	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia	Aia
21	Anggun Hanis P.	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk	Spk
22	Arum Setyani	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn	Yn
23	Sri Haryanti	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni	Gni
24	Adiyono Sapuro	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep	Dep

Mengetahui,
Kepala SMK YPKK 1 Sleman
PLH



Dra. Rubiyati, M.Pd
NIM. MURWANI S.Pd

Yayasan Pendidikan Kejuruan dan Ketrampilan

SMK YPKK 1 SLEMAN

Kompetensi Keahlian :

1. Akuntansi Terakreditasi 'A' (Nomor : 16.01/BAP-SM/TU/X/2014)
2. Rekayasa Perangkat Lunak Terakreditasi 'A' (Nomor.16.01/BAP-SM/TU/X/2014)
3. Farmasi (Belum Terakreditasi)

Alamat : Jl. Sayangan 05, Mejing Wetan, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294,
Telp/Fax. (0274) 798806,HP/SMS : 081578103981



SURAT KETERANGAN

Nomor : 178/18


Yang bertanda tangan dalam Surat ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) YPKK 1 Sleman, Gamping menerangkan bahwa :

Nama	: NANCY WIDA WIJAYA
NIM	: 10601244230
Jurusan/Prodi	: POR /PJKR
Instansi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMK YPKK 1 Sleman pada tanggal 23 Oktober 2014 sampai dengan 22 Nofember 2014 dengan judul **"Pengaruh bermain Melempar shuttle Cock terhadap kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman."**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perlunya !

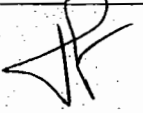







Gamping, 16 Februari 2015.
Kepala,



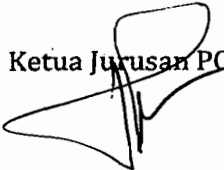
Dra. RUBIYATI, M.Pd
NIP 19590424 198903 2 006

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nancy Wida Wijaya
 NIM : 10601244230
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Amat Komari, M.Si.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	20 Agustus 2014	Perubahan Judul Skripsi	
2.	9 September 2014	Revisi BAB I : - Identifikasi Masalah - Rumusan Masalah - Manfaat Penelitian	
3.	26 September 2014	Revisi BAB II : - Definisi melempar shuttlecock - Hipotesis	
4.	10 Oktober 2014	Revisi Bab III : - Variabel Penelitian - Populasi & Sampel	
5.	5 Desember 2014	Revisi Bab IV : - gambar & tabel	
6.	28 Januari 2015	Revisi Pembahasan	
7.	17 Februari 2015	Revisi Kutipan - kutipan	
8.	19 Maret 2015	Revisi Daftar Pustaka - Lampiran - Lampiran	

Ketua Jurusan POR,


 Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 680/UN.34.16/PP/2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

21 Oktober 2014

Yth. : Kepala Sekolah SMK YPKK 1 Sleman
Jl. Sayangan, Dusun Mejing Wetan
Ambarketawang, Gamping.
S l e m a n

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Nancy Wida Wijaya
NIM : 10601244230
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 23 Oktober s.d. 22 November 2014
Tempat/obyek : SMK YPPK 1. Sleman
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Melempar *Shuttle Cock* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK YPKK 1 Sleman.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.